



**Praktischer Leitfaden:  
Pflegeprotokolle,  
Schritt für Schritt**

# Lymphknoten | Gesicht

Gesicht und Hals Im Körper befinden sich 600-800 Lymphknoten, von denen sich etwa 200 im Gesicht und am Hals konzentrieren.

Lymphknoten sind kleine bohnenförmige lymphoide Organe, die als "Kontrollpunkte" dienen, um die Lymphe zu überwachen und zu reinigen, während sie auf dem Weg zurück zum Kreislaufsystem durch den Körper filtert.

Als Zentren der Immunantwort identifizieren, entfernen und reagieren sie auf Fremdpartikel (Bakterien, Viren, zelluläre Rückstände) und initiieren eine Immunantwort zum Schutz des Körpers und zur Aufrechterhaltung der Immunfunktion.



## Anwendungstip

Nur für TLB-Zwecke und Illustrationen. Nicht alle Lymphknoten und -wege im Gesicht sind dargestellt.

9 Suborbital

8 Nasal

7 Bukkal

6 Submental

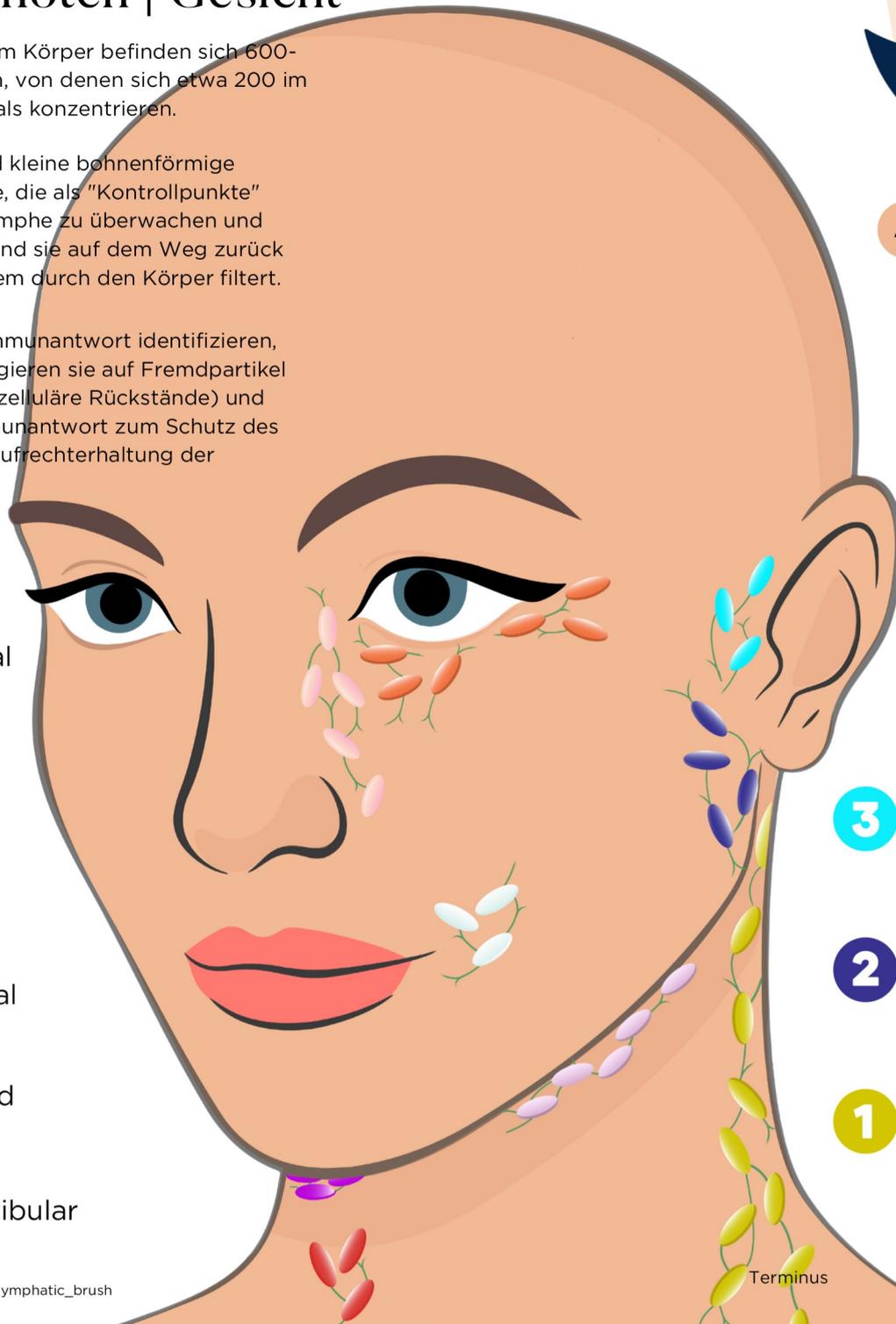
5 Omohyoid

4 Submandibular

3 Präaurikular

2 Parotide

1 Zervikal



Terminus

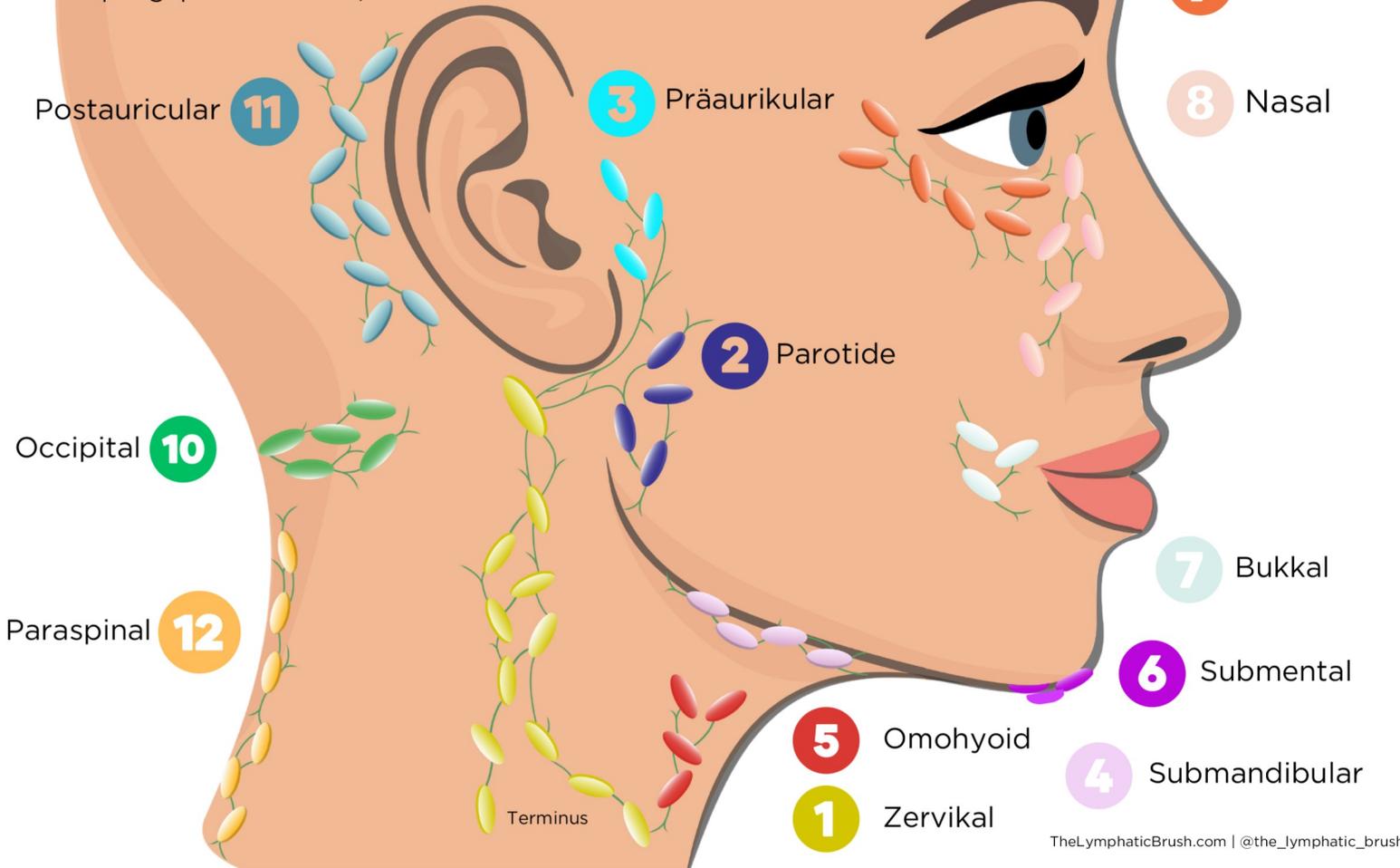
# Lymphknoten | Gesicht

Die Lymphbürste konzentriert sich auf das oberflächliche Lymphgefäßsystem, das die Drainage zu tieferen Lymphknoten und Drainagemustern im Körper aktiviert.

Durch die Unterstützung des natürlichen Filtrationssystems der Haut kann die Haut Hindernisse beseitigen, die den gesunden Austausch von Nährstoffen behindern, die die Haut ernähren, und die Ansammlung von Abfallstoffen, die die Ursache der meisten Hautpflegeprobleme sind, freisetzen.

## Anwendungstip

Die Lymphbürste reduziert Entzündungen, die die Vorstufe des Alterns und die Ursache der meisten Hautpflegeprobleme und chronisch entzündlichen Erkrankungen sind.



# Anwendungsnotiz!

- 

Verwenden Sie eine Kombination aus kurzen, langen und überlappenden Strichen in Richtung der Lymphknoten. Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich in den Bewegungen.
- 

Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich in den Bewegungen. Achten Sie auf eine leichte Federung und sanfte Dehnung oder "lymphatische Zugkraft", während Sie streichen.
- 

Ändern Sie die Richtung der Bürste, um Kontur zu geben und sicherzustellen, dass die Borsten Kontakt mit der Haut haben.

# Lymphfluss | Endpunkt

Der Terminus ist der Endpunkt, an dem die Lymphe aus dem gesamten Körper zusammenkommt, bevor sie wieder in das Kreislaufsystem eintritt. Es ist wichtig, diesen Entwässerungshafen ZUERST zu öffnen, bevor Sie mit Gesichts- oder Körperbehandlungen beginnen.

Die Lymphbürste erzeugt eine wesentliche Bewegung im Gewebe, die die Erneuerung der Lymphe, die Steigerung des Blutflusses, die Stimulation der Zellaktivität und die Geweberegeneration ermöglicht.



## Anwendungstip

Beginnen Sie am Hals und kombinieren Sie nach aussen und unten gerichtete Striche in Richtung Endpunkt oder dem nächsten Lymphknotencluster.

## Augen & Kieferlinie

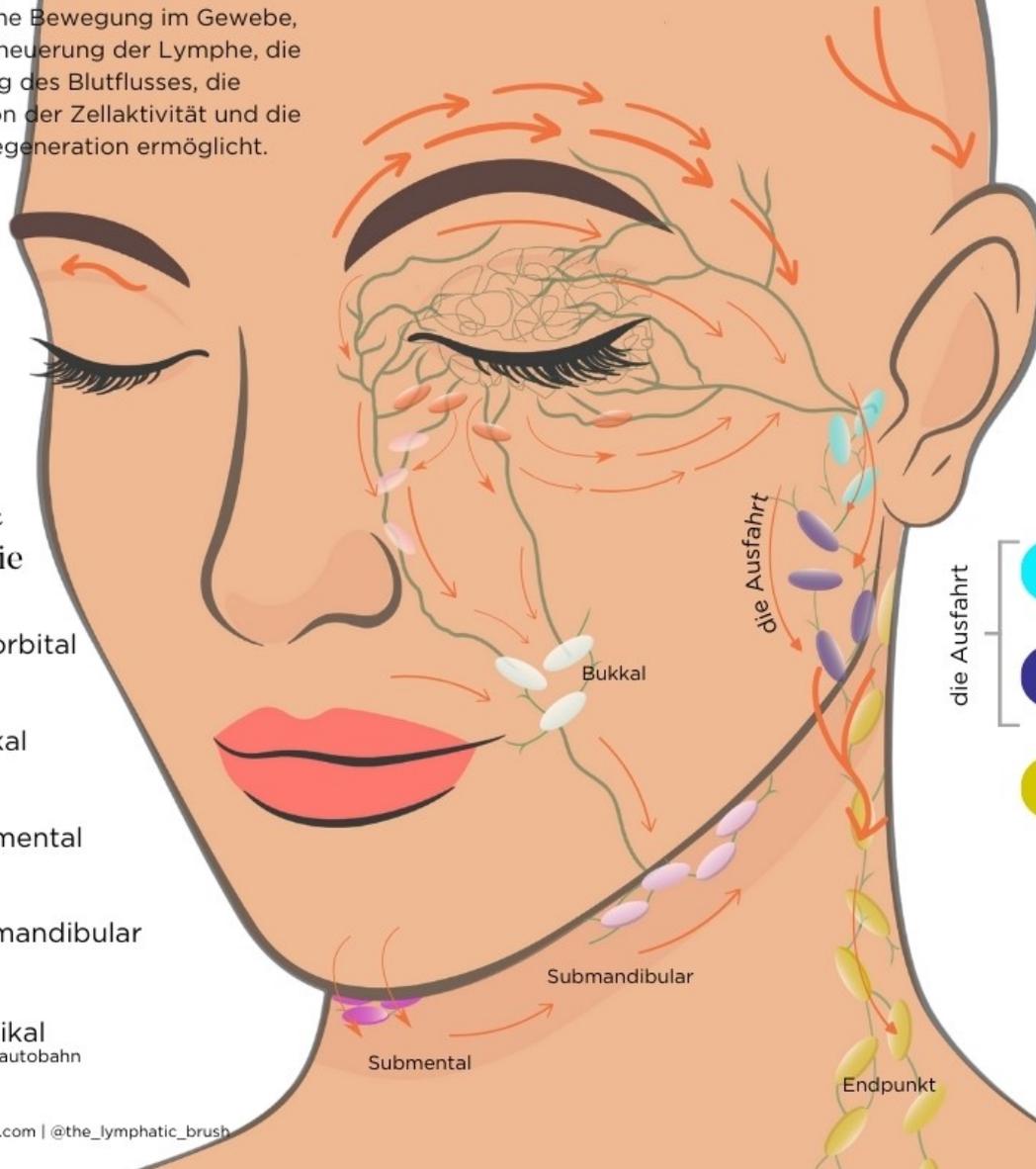
9 Suborbital

7 Bukkal

4 Submental

5 Submandibular

1 Zervikal  
Lymphautobahn



## "Die Ausfahrt zur Lymphautobahn"

die Ausfahrt

- 3 Präaurikular
- 2 Parotide
- 1 Zervikal  
Lymphautobahn



Öffnen Sie den Endpunkt mit statischen Rotationen.

# Lymphatischer Wasserfall | Schritt 1 & 2

Beginnen Sie am Hals und arbeiten Sie nach oben. Wenn Sie streichen, denken Sie daran, einen lymphatischen Wasserfall zu schaffen, indem Sie Ihre Striche überlappen, um den Weg darunter für den freien Fluss von Flüssigkeiten zu klären.

Wechseln Sie zwischen kurzen, langen und statischen Pumpen, um stagnierende Flüssigkeiten zu mobilisieren.

## Anwendungstip

Der Hals ist das Tor zum Gesicht. Die Linderung von Staus und die Lenkung von Flüssigkeiten weg von Bereichen, in denen sie dazu neigen, sich zu sammeln und Taschen mit angesammelten Abfallstoffen zu bilden, hilft, die Gesundheit des Gewebes aufrechtzuerhalten.



## Schritt 2:

Ausfahrt

- 3 Präaurikular
- 2 Parotide

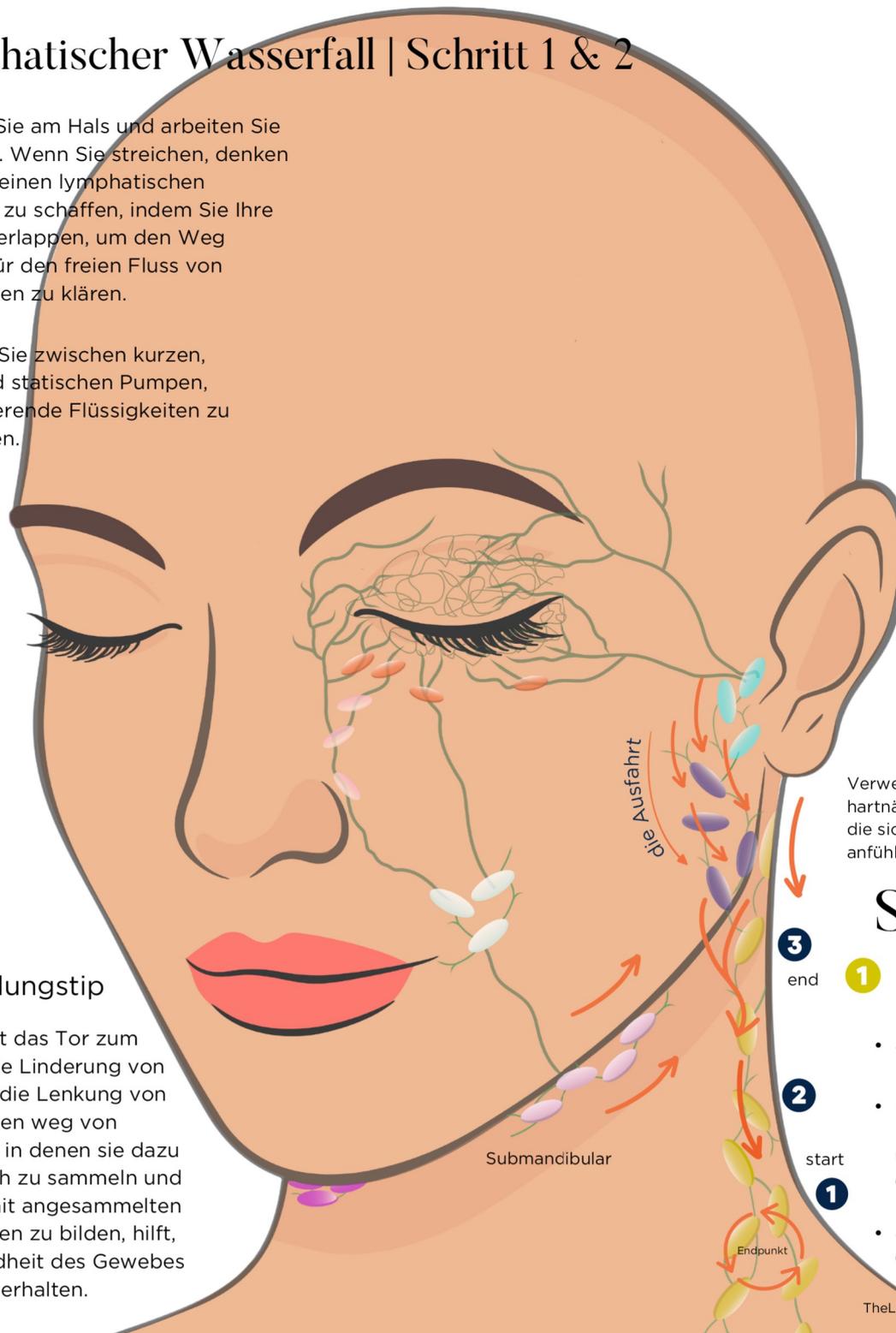
- Überlappende kurze und lange Striche vor den Ohren von der Kieferlinie bis unter den Schläfenbereich.
- Streichen Sie hinter, unter und vor dem Ohr in Richtung der zervikalen Lymphknoten.

Verwenden Sie statische Pumpen, um hartnäckige Flüssigkeiten zu erweichen, die sich gelartig oder schwammig anfühlen.

## Schritt 1:

- 1 Zervikal Lymphautobahn

- Statische Rotation am Endpunkt.
- Überlappende Striche vom Halsansatz bis unter das Kinn und das Ohr mit nach unten gerichteten Strichen zum Endpunkt.
- Streichen Sie hinter und unter das Ohr in Richtung Endpunkt.



# Lymphatischer Wasserfall | Schritt 3, 4 & 5

Beginnen Sie an der Kieferlinie und arbeiten Sie nach oben. Denken Sie beim Streichen daran, einen lymphatischen Wasserfall zu erzeugen, indem Sie Ihre Striche überlappen, um den Weg darunter für den freien Fluss von Flüssigkeiten zu klären.

Wechseln Sie zwischen kurzen, langen und statischen Bewegungen, um stagnierende Flüssigkeiten zu mobilisieren.

## Schritt 5

5 Submandibular

1 Zervikal

- Streichen Sie nach aussen entlang der Kieferlinie vom Kinn bis zum Ohr und dann zum Endpunkt.

Beenden Sie mit statischen Rotationen am Endpunkt.

## Schritt 3

5 Submandibular

Kieferlinie: Oben & Unten

- Streichen Sie nach aussen und formen Sie die Kieferlinie vom Kinn bis zum Ohr.
- Streichen, wackeln und überlappen Sie Ihre Striche.

Anwendungstip

Überlappen Sie Ihre Striche, um einen Weg für Flüssigkeiten freizumachen, damit sie frei fließen können.

## Schritt 4

9 Suborbital

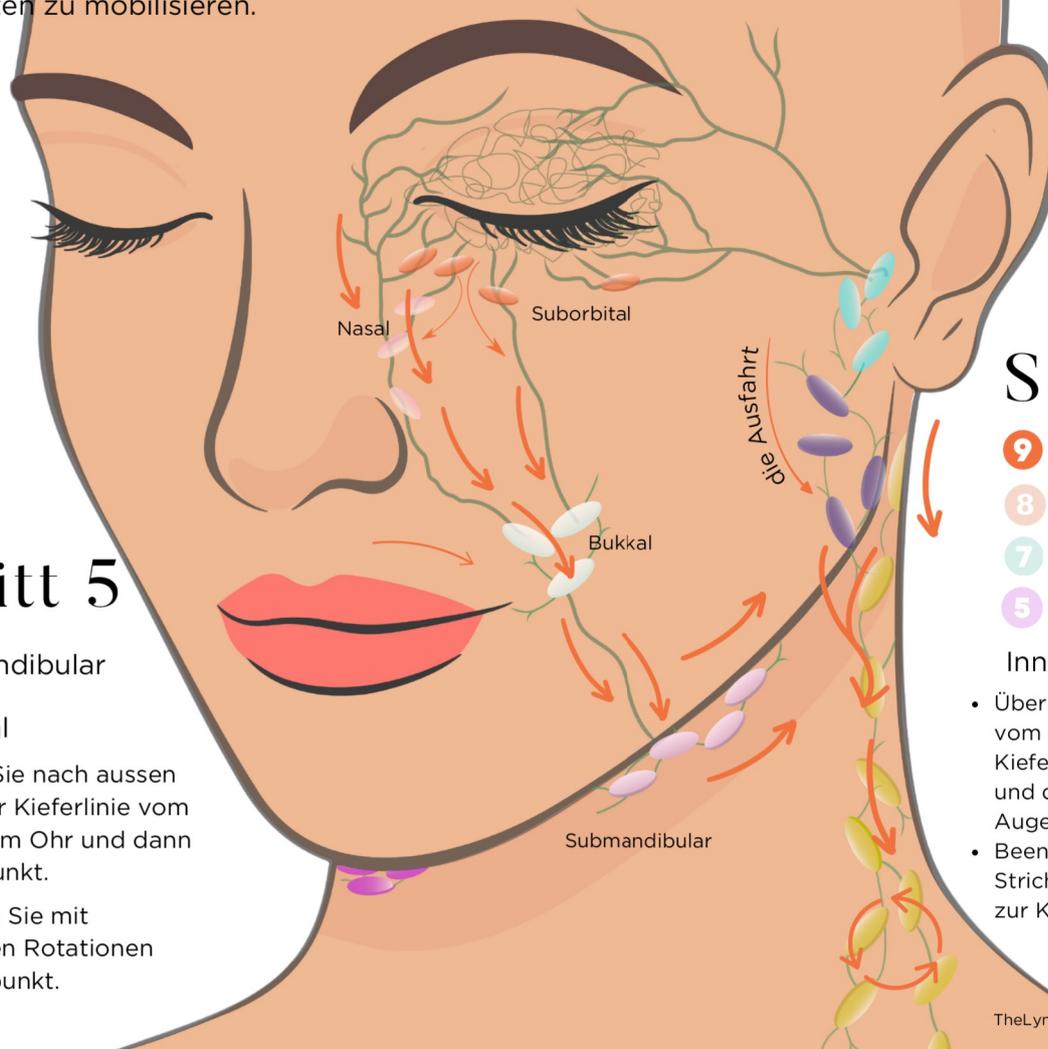
8 Nasal

7 Bukkal

5 Submandibular

Inneres Auge bis zum Kiefer

- Überlappen Sie kurze Striche vom unteren Ende der Kieferlinie über die Lachsfalte und die Nasenwurzel bis zur Augenpartie.
- Beenden Sie mit einem langen Strich von der Augenpartie zur Kieferlinie.

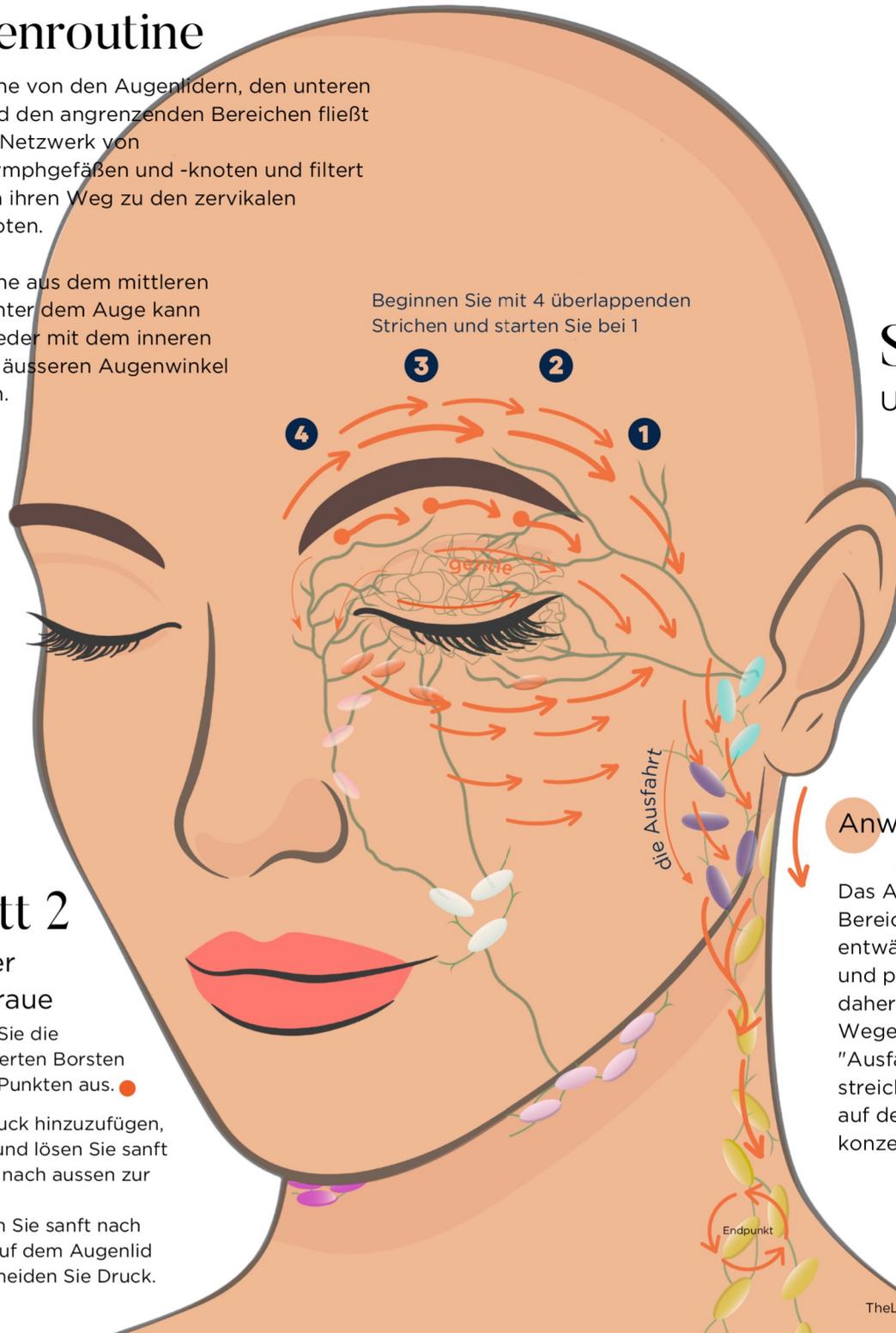


# Augenroutine

Die Lymphe von den Augenlidern, den unteren Augen und den angrenzenden Bereichen fließt durch ein Netzwerk von Gesichtslymphgefäßen und -knoten und filtert schließlich ihren Weg zu den zervikalen Lymphknoten.

Die Lymphe aus dem mittleren Bereich unter dem Auge kann sich entweder mit dem inneren oder dem äusseren Augenwinkel vereinigen.

Beginnen Sie mit 4 überlappenden Strichen und starten Sie bei 1



## Linderung von...

Schwellungen  
Entzündungen  
Stress & Angst  
Augenermüdung  
Dunkle Augenringe  
Feine Linien & Falten  
Spannungskopfschmerzen

## Schritt 1

### Unter & Über dem Auge

- Streichen Sie nach aussen und folgen Sie der Kontur des Augenhöhlenknochens bis zur Schläfe.
- Wechseln Sie zwischen kurzen, langen und überlappenden Strichen in Richtung Schläfe.
- Beenden Sie mit einem Strich nach unten "von der Ausfahrt" zum Endpunkt.

### Anwendungstip

#### Abschliessende Striche

Das Augenlid und der seitliche Bereich unter dem Auge entwässern zu den präaurikulären und parotiden Lymphknoten, daher ist es wichtig, entlang des Weges vor den Ohren (auch als "Ausfahrt" bezeichnet) zu streichen, bevor Sie sich direkt auf den Augenbereich konzentrieren.

Beenden Sie mit statischen Rotationen am Endpunkt.

## Schritt 2

### Unter der Augenbraue

- Richten Sie die strukturierten Borsten mit den Punkten aus. ●
- Ohne Druck hinzuzufügen, dehnen und lösen Sie sanft die Haut nach aussen zur Schläfe.
- Streichen Sie sanft nach aussen auf dem Augenlid und vermeiden Sie Druck.

# Stirn | Kopfhaut

## Linderung von...

Spannung  
Angst  
Gedächtnislücken  
Kopfschmerzen  
Augenbelastung  
Nebenhöhlenproblem  
en Falten



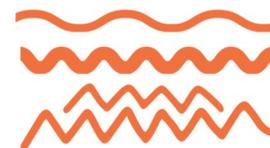
## Schritt 2

### Zickzack & Wackeln

Verbinden Sie die strukturierten Borsten mit der Haut und "zickzacken" Sie hin und her, um eine vibrationsartige, reibungsartige Bewegung zu erzeugen.

Sie können den Druck und die Intensität von einem sanften "S" zu einer energischeren "V"-Welle variieren, abhängig davon, wo Sie arbeiten und wie es sich anfühlt.

Zickzacks können überall durchgeführt werden.



## Schritt 3

### Kopfhaut & Augenbraue

- Zickzacken Sie entlang der Haarlinie, beginnend in der Mitte der Stirn bis zur Schläfe. Fahren Sie hinter dem Ohr bis zur Schädelbasis fort.
- Zickzacken Sie oder wackeln Sie sanft

## Schritt 1

### Von der Wurzel der Nase zur Stirn

- Streichen Sie von der Wurzel der Nase bis zum Haaransatz nach oben.
- Streichen Sie nach oben und aussen entlang der Kontur des Augenbrauenknochens, um den Druck in den Nebenhöhlen zu lindern.
- Beenden Sie mit einem Strich über den Augenbrauen bis zur Schläfenregion.

# Abschliessende Striche

Arbeite langsam und achtsam. Die einzige Zeit, in der unsere Haut in der Lage ist, sich zu reparieren und zu regenerieren, ist, wenn unser Körper sich im parasympathischen Zustand befindet.

Die rhythmischen und wiederholenden Streichbewegungen des Lymphbürstchens aktivieren das parasympathische Nervensystem.

Die abschliessenden Striche können jederzeit während Ihrer Routine durchgeführt werden, um die vorherigen Schritte zu unterstützen und zu unterstützen.

## Los geht's!

Schliesse deine Augen, atme tief ein paar Mal ein und beginne deine Muskeln zu entspannen. Senke deine Schultern, lockere deinen Kiefer und visualisiere, wie die Spannung von deinem Gesicht und deiner Kopfhaut bis zum Nacken und zu den Schultern abfließt.

## Anwendungstip

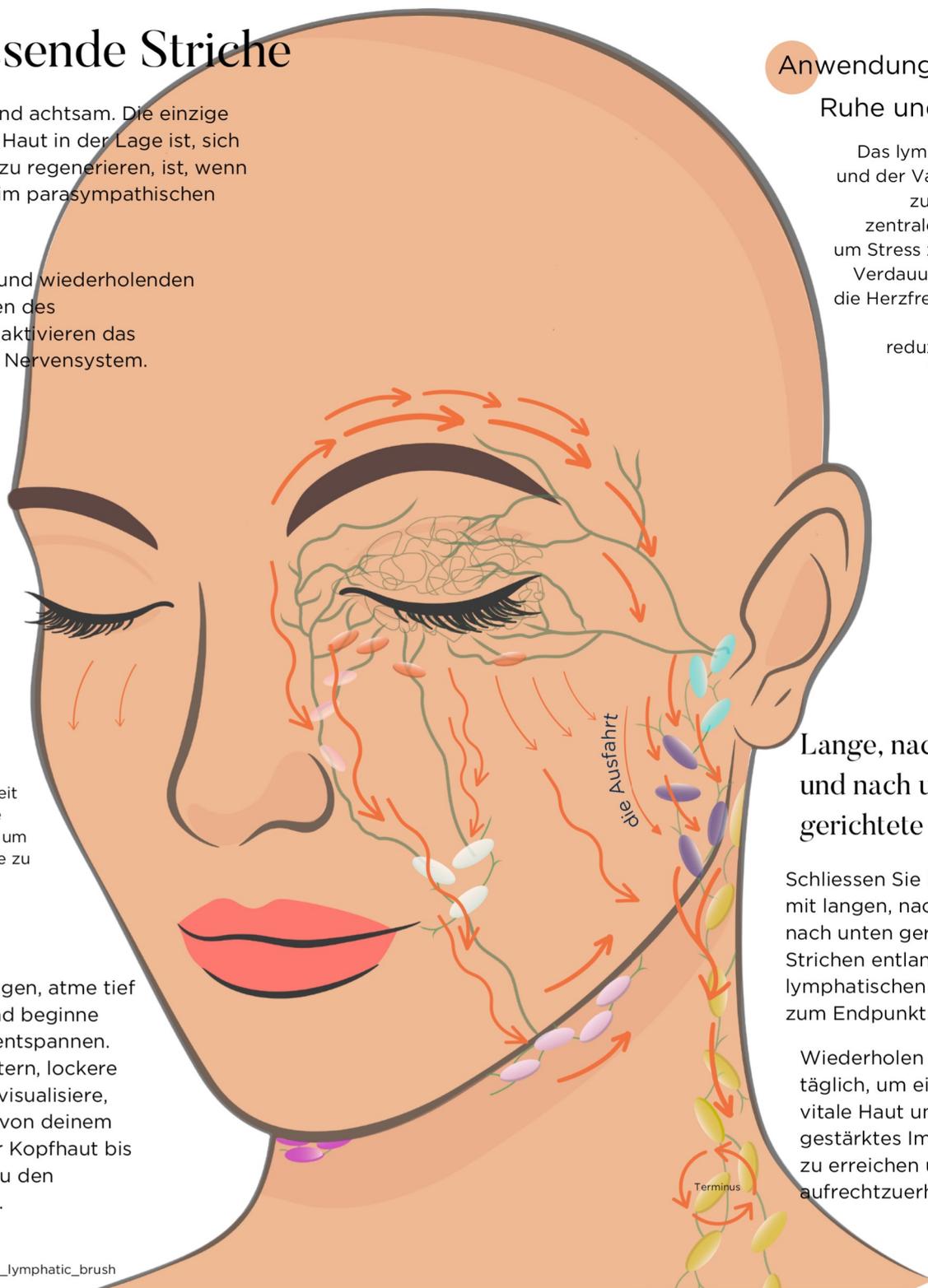
### Ruhe und Reparatur

Das lymphatische System und der Vagusnerv arbeiten zusammen mit dem zentralen Nervensystem, um Stress zu reduzieren, die Verdauung zu verbessern, die Herzfrequenz zu senken, Entzündungen zu reduzieren und unsere Immunantwort zu unterstützen.

### Lange, nach aussen und nach unten gerichtete Striche

Schliessen Sie Ihre Routine mit langen, nach aussen und nach unten gerichteten Strichen entlang der lymphatischen Bahnen bis zum Endpunkt ab.

Wiederholen Sie dies täglich, um eine gesunde, vitale Haut und ein gestärktes Immunsystem zu erreichen und aufrechtzuerhalten.



# Anwendungsnotiz!

Das lymphatische System ist der Eckpfeiler unseres Immunsystems.

Die lymphatische Drainage reduziert Entzündungen, was ein gemeinsamer Nenner für die meisten chronischen degenerativen Krankheiten ist.

- Ebenmässiger Teint
- Abfallprodukte filtern
- Herzgesundheit unterstützen
- Gesteigerte Mikrozirkulation
- Organdurchblutung verbessern
- Nährstoffaufnahme verbessern
- Heilungsprozesse beschleunigen
- Regeneration und Reparatur unterstützen
- Verdauung fördern und Blähungen lindern
- Entzündungen und Schwellungen reduzieren
- Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress stärken
- Beruhigung des Nervensystems und Förderung der Entspannung
- Reduzierung von Hautunreinheiten und Entzündungen

- **Erholung & Verdauung**
- **Erholung & Reparatur**
- **Erholung & Verjüngung**
- **Erholung & Regeneration**



6

Supraclavicular  
Endpunkt

3

Infraclavicular  
Subclavicular

5

Parasternal (Innere Brustwand)

4

Brachial  
• hand, handgelenk, arm

## Lymphfluss Ebene

3

Apikal Ebene 3  
• infraclavicular  
• subclavicular

2

Zentral Ebene 2

1

Ebene 1  
• Seitenbereich  
• Rückseite  
• Vorderseite

axilläre Lymphknoten

Die lymphatische Flüssigkeit aus der Brust fließt über die axillären und parasternalen Lymphknoten zum Terminus. Die Flüssigkeit aus dem Arm folgt demselben Pfad.

**1** Endpunkt der Entwässerung

Endpunkt

Das Lymphgefäßsystem in der Brust ist für die Drainage von Gewebsflüssigkeit, Abfallprodukten und Immunzellen verantwortlich.

## Schritt 1

- 1** Öffnen Sie den Terminus mit statischen Rotationen im supraclavikulären Dreieck über dem Schlüsselbein.
- 2** Aktivieren Sie die Lymphgefäße mit Aufwärtsstrichen zur Achselhöhle.
- 3** Streichen Sie nach aussen und oben entlang der seitlichen Brustseite (externe mammarische Lymphknoten).

Vermeiden Sie die Brustwarze.

Endpunkt

Etwa 75% der Lymphdrainage aus der Brust geht zu den axillären Lymphknoten. Vermeiden Sie die Brustwarze.

## Schritt 2

4

Fahren Sie mit streichenden Bewegungen nach aussen und oben entlang der Kontur auf der Unterseite Ihrer Brust fort.

5

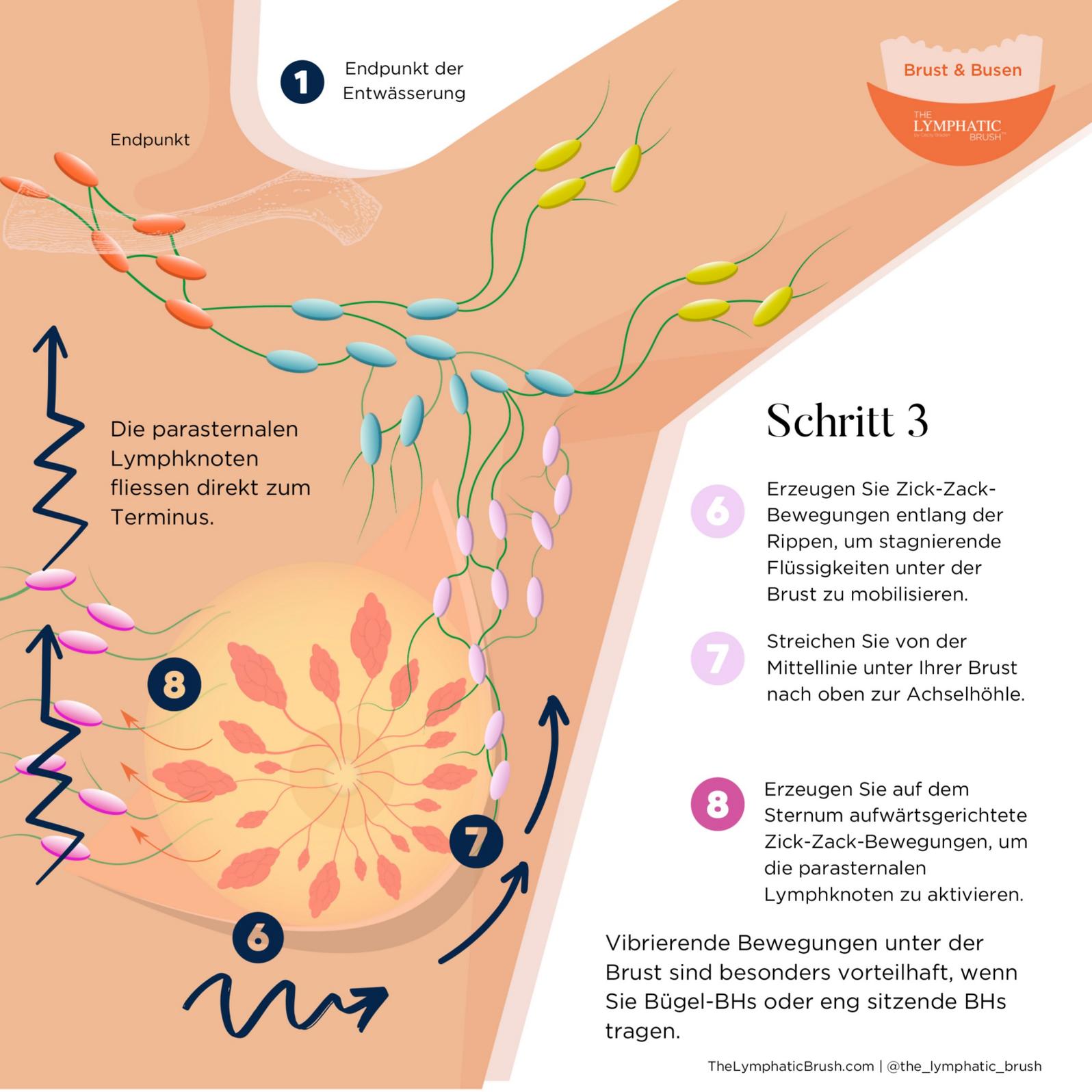
Streichen Sie nach oben und aussen entlang der Kontur auf der Oberseite Ihrer Brust.

Vermeiden Sie die Brustwarze

Bei grösseren Brüsten verwenden Sie Ihre entgegengesetzte Hand zur Unterstützung, während Sie auf der Unterseite Ihrer Brust und nach aussen entlang des Rippenkäfigs streichen.

**1** Endpunkt der Entwässerung

Endpunkt

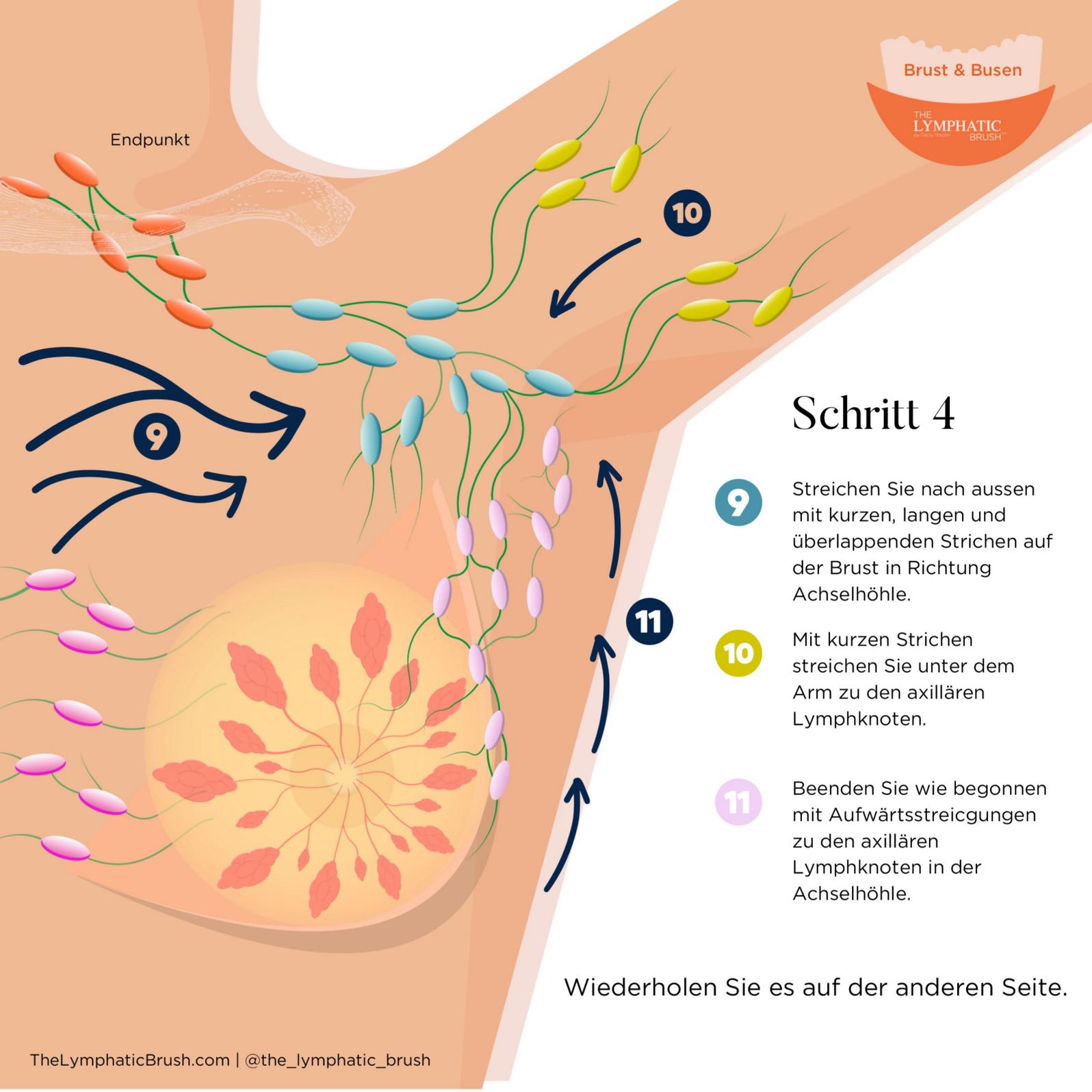


Die parasternalen Lymphknoten fließen direkt zum Terminus.

## Schritt 3

- 6** Erzeugen Sie Zick-Zack-Bewegungen entlang der Rippen, um stagnierende Flüssigkeiten unter der Brust zu mobilisieren.
- 7** Streichen Sie von der Mittellinie unter Ihrer Brust nach oben zur Achselhöhle.
- 8** Erzeugen Sie auf dem Sternum aufwärtsgerichtete Zick-Zack-Bewegungen, um die parasternalen Lymphknoten zu aktivieren.

Vibrierende Bewegungen unter der Brust sind besonders vorteilhaft, wenn Sie Bügel-BHs oder eng sitzende BHs tragen.



Endpunkt

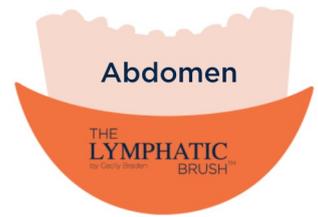
## Schritt 4

- 9 Streichen Sie nach aussen mit kurzen, langen und überlappenden Strichen auf der Brust in Richtung Achselhöhle.
- 10 Mit kurzen Strichen streichen Sie unter dem Arm zu den axillären Lymphknoten.
- 11 Beenden Sie wie begonnen mit Aufwärtsstreichungen zu den axillären Lymphknoten in der Achselhöhle.

Wiederholen Sie es auf der anderen Seite.

# Anwendungsnotiz!

- Verwenden Sie eine Kombination aus kurzen, langen und überlappenden Strichen in Richtung der Lymphknoten. Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich in den Bewegungen.
- Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich in den Bewegungen. Achten Sie auf eine leichte Federung und sanfte Dehnung oder "lymphatische Zugkraft", während Sie streichen.
- Ändern Sie die Richtung der Bürste, um Kontur zu geben und sicherzustellen, dass die Borsten Kontakt mit der Haut haben.



Abdomen

THE  
LYMPHATIC  
BRUSH™

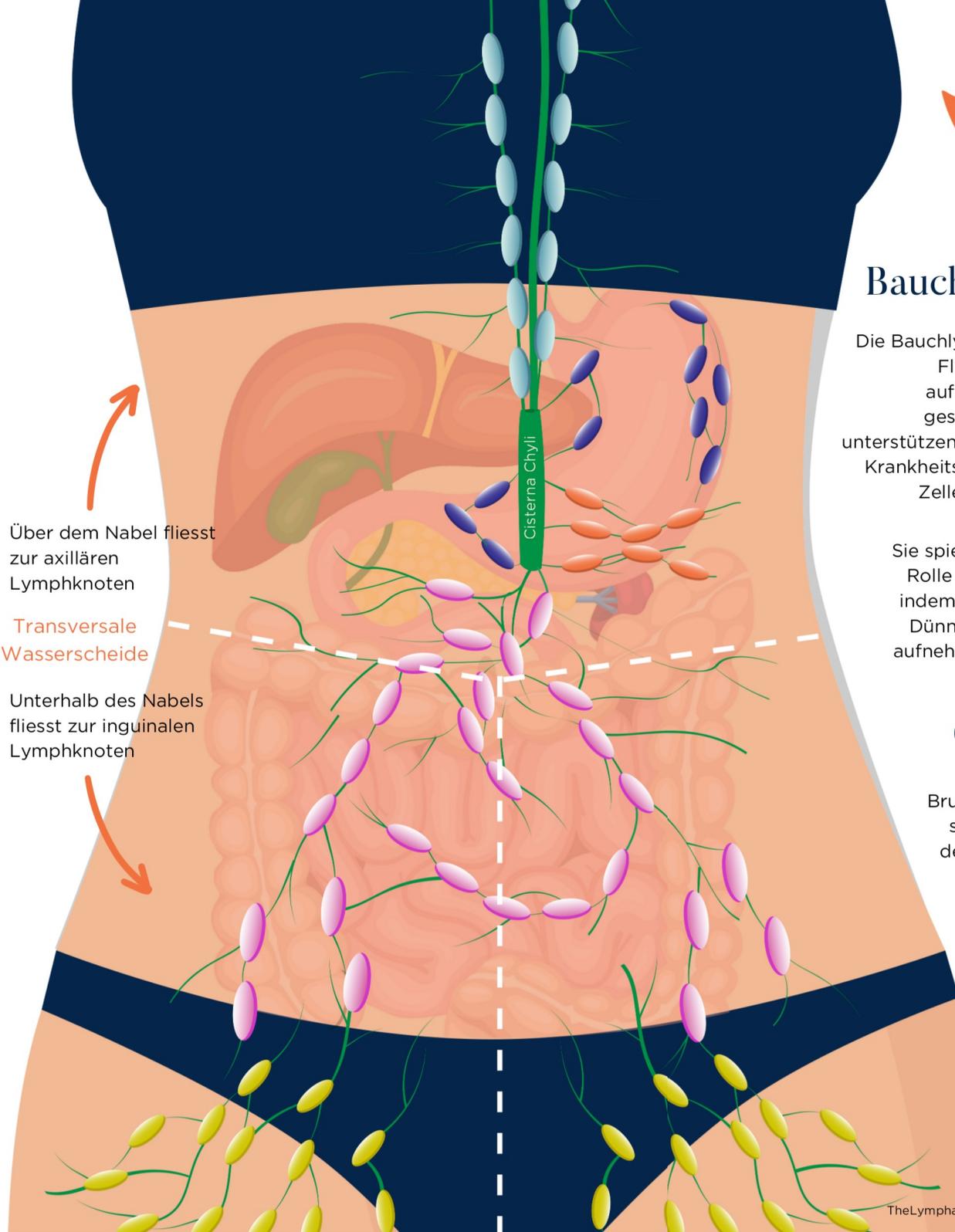
## Bauch Lymphfluss

Die Bauchlymphknoten helfen, das Flüssigkeitsgleichgewicht aufrechtzuerhalten und ein gesundes Immunsystem zu unterstützen, indem sie Abfallstoffe, Krankheitserreger und abnormale Zellen filtern und entfernen.

Sie spielen eine entscheidende Rolle im Verdauungsprozess, indem sie Nährstoffe aus dem Dünndarm zur Cisterna Chyli aufnehmen und transportieren

## Cisterna Chyli

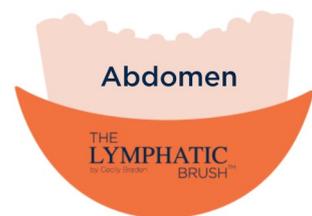
Als Beginn des Brustlymphgangs sammelt sie Lymphflüssigkeit aus der unteren Körperhälfte, bevor sie sie zur Rückführung in den Blutkreislauf freisetzt.



Über dem Nabel fließt zur axillären Lymphknoten

Transversale Wasserscheide

Unterhalb des Nabels fließt zur inguinalen Lymphknoten



Abdomen

THE  
LYMPHATIC  
BRUSH™

## Bauchlymphknoten

- 1** Parasternal
- 2** Abdominal Mesenterisch
- 3** Iliakal
- 4** Intestinal/Lumbal
- 5** Inguinale

 Cisterna Chyli

Transversale  
Wasserscheide

Cisterna Chyli

# Leistenlymphknoten

Die Leistenlymphknoten befinden sich in der Leistengegend und filtern die Lymphe aus den unteren Extremitäten, den Genitalien und dem Beckenbereich.

Sie helfen, die Ansammlung von überschüssiger Flüssigkeit und Abfallprodukten zu verhindern und überwachen die regionale Immunantwort.

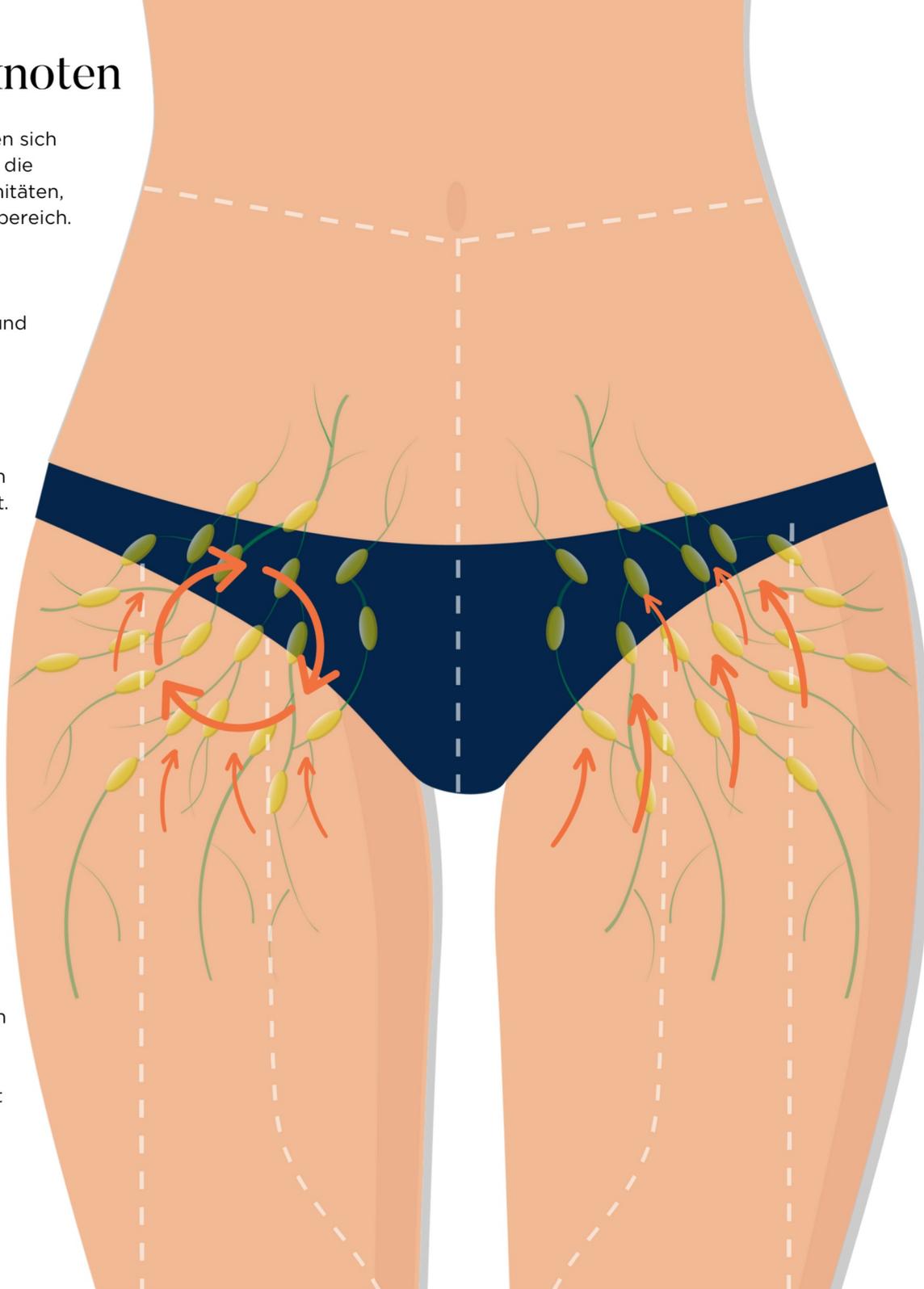
Es ist wichtig, diesen Bereich zu aktivieren, bevor man den Bauch und die unteren Beine behandelt.

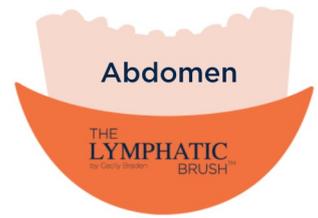
## 1 Inguinale

### Schritt 1

#### Öffnen der Leistenlymphknoten

Aktiviere die Leistenlymphknoten mit statischen Drehungen und nach oben gerichteten Strichen zur Leistenfalte hin. Statische Drehungen Verbinde die Borsten des TLB und drehe sie sanft und lasse sie wieder los. Drehe nicht im Kreis, um ein Ziehen der Haut zu vermeiden.





## Schritt 2

### Kreisförmige Rotationen

Aktiviere die Bauchlymphknoten mit 3-5 grossen kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn.

### Verbindung ist entscheidend!

Der Schlüssel zu Ergebnissen liegt in der Verbindung der strukturierten Borsten mit der Haut.

Ändere den Winkel des TLB, um sicherzustellen, dass du das Gewebe stimulierst, und stütze die Haut, wenn es Falten gibt.

"Entspanne dich und erlaube deinem Bauch, sich mit jedem tiefen Atemzug zu heben und zu senken."

## Schritt 3

### Über dem Bauchnabel

Streiche nach oben in  
Richtung der axillären  
Lymphknoten.

## Schritt 4

### Sternum

Zigzag nach oben von der  
Cisterna Chyli, um die  
parasternalen Lymphknoten  
zu aktivieren.

## Schritt 5

### Unter dem Bauchnabel

Streiche nach unten in  
Richtung der  
Leistenlymphknoten.

### Anwendungstipp:

Verwenden Sie  
statische Pumpen  
und sanftes Kneten  
um die  
Lymphknotencluster  
(Pankreas, Milz,  
Bauchraum), um  
stagnierende  
Flüssigkeiten zu  
mobilisieren.

Drains to axillary  
lymph nodes

Transversale  
Wasserscheide

Drains to inguinal  
lymph nodes

## Anwendungstipp:

Minimiert Blähungen, verbessert die Verdauung, die Nährstoffaufnahme und lindert Blähungen und Verdauungsbeschwerden.

## Schritt 6

### Oberes Quadranten

Streiche nach oben in Richtung der axillären Lymphknoten, umarmt die Rippen und folgt den Kurven der Taille.

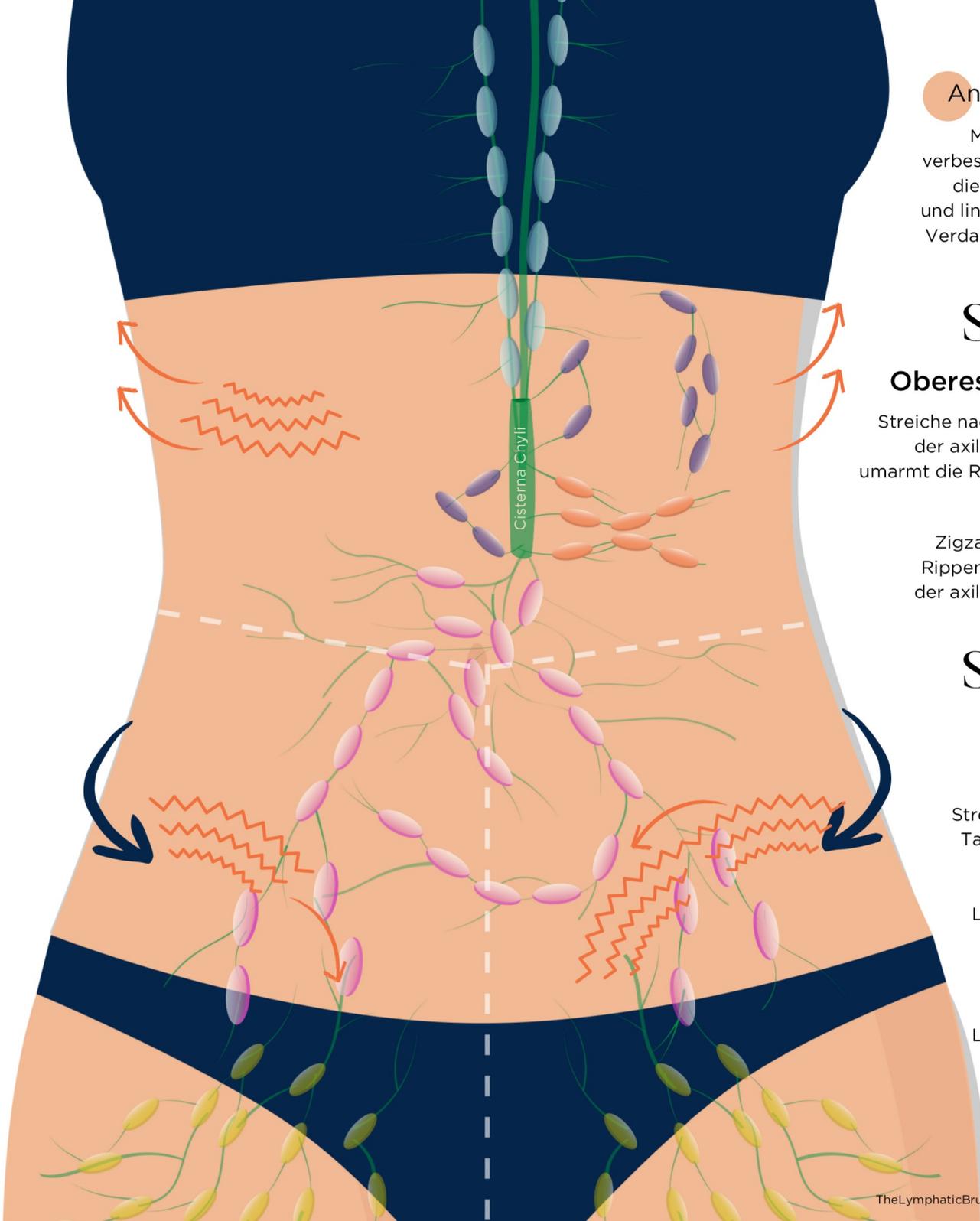
Zigzag um den Rand des Rippenbogens in Richtung der axillären Lymphknoten.

## Schritt 7

### Unteres Quadranten

Streiche um die äußere Taille (äußere schräge Bauchmuskeln) in Richtung der Leistenlymphknoten.

Zigzag über das Hüftbein in Richtung der Leistenlymphknoten.



# Schritt 8

## Entspannen und Beruhigen

Beenden Sie Ihre Routine mit 3-5 kreisförmigen Rotationen.

- Angst beruhigen
- Nervensystem beruhigen
- Blähungen reduzieren
- Verdauung verbessern
- Verdauungsbeschwerden lindern
- Nährstoffaufnahme und -transport unterstützen

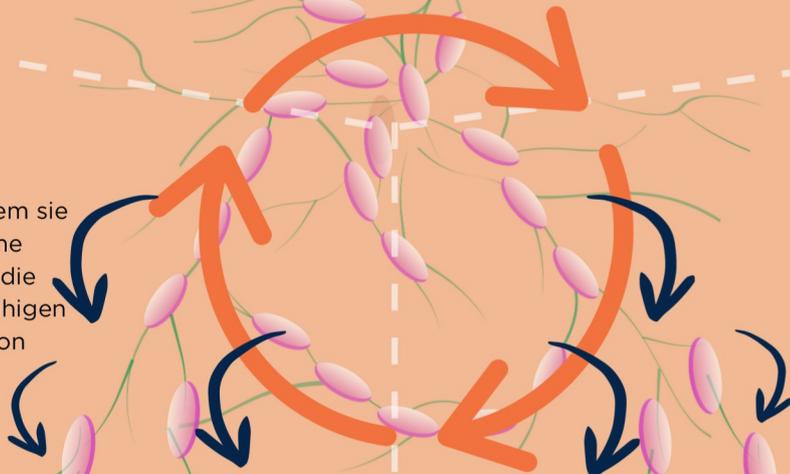
Arbeiten Sie immer im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum und leiten Sie die Flüssigkeiten in Richtung der Leistenlymphknoten.

### Anwendungstipp:

TLB ist im 2. und 3. Trimester für Mutter und Baby sicher und verursacht keine Beschwerden bei leichtem Druck.

### Verbindung zwischen Darm und Gehirn:

Rezeptoren im Darm reagieren auf MLD, indem sie Signale an das autonome Nervensystem senden, die unsere Emotionen beruhigen und unsere Darmfunktion verbessern.



Cisterna Chyli

# Anwendungsnotiz!

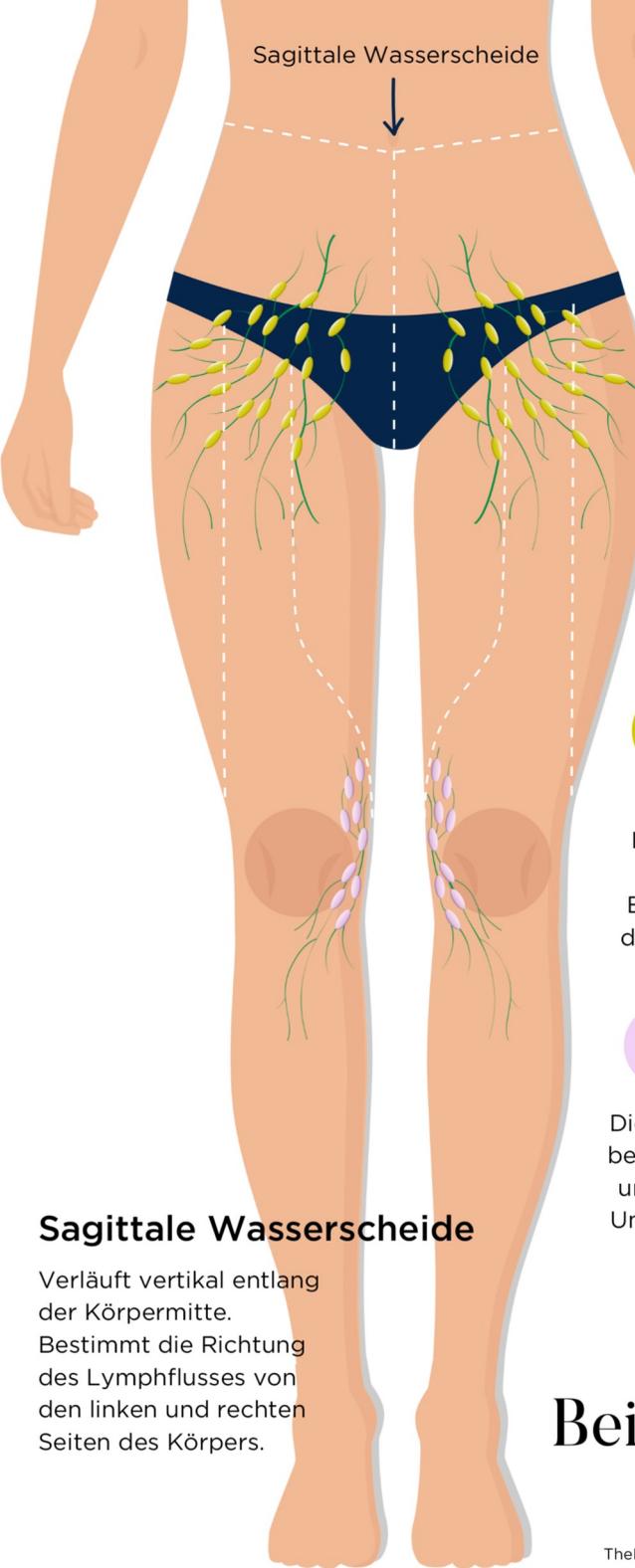
● MLD aktiviert das lymphatische und venöse System, um den Blutdruck vom Uterus wegzuleiten und so Blähungen, Unbehagen und Schmerzen zu lindern.

● Die Schwangerschaft begünstigt die Bildung von Ödemen.

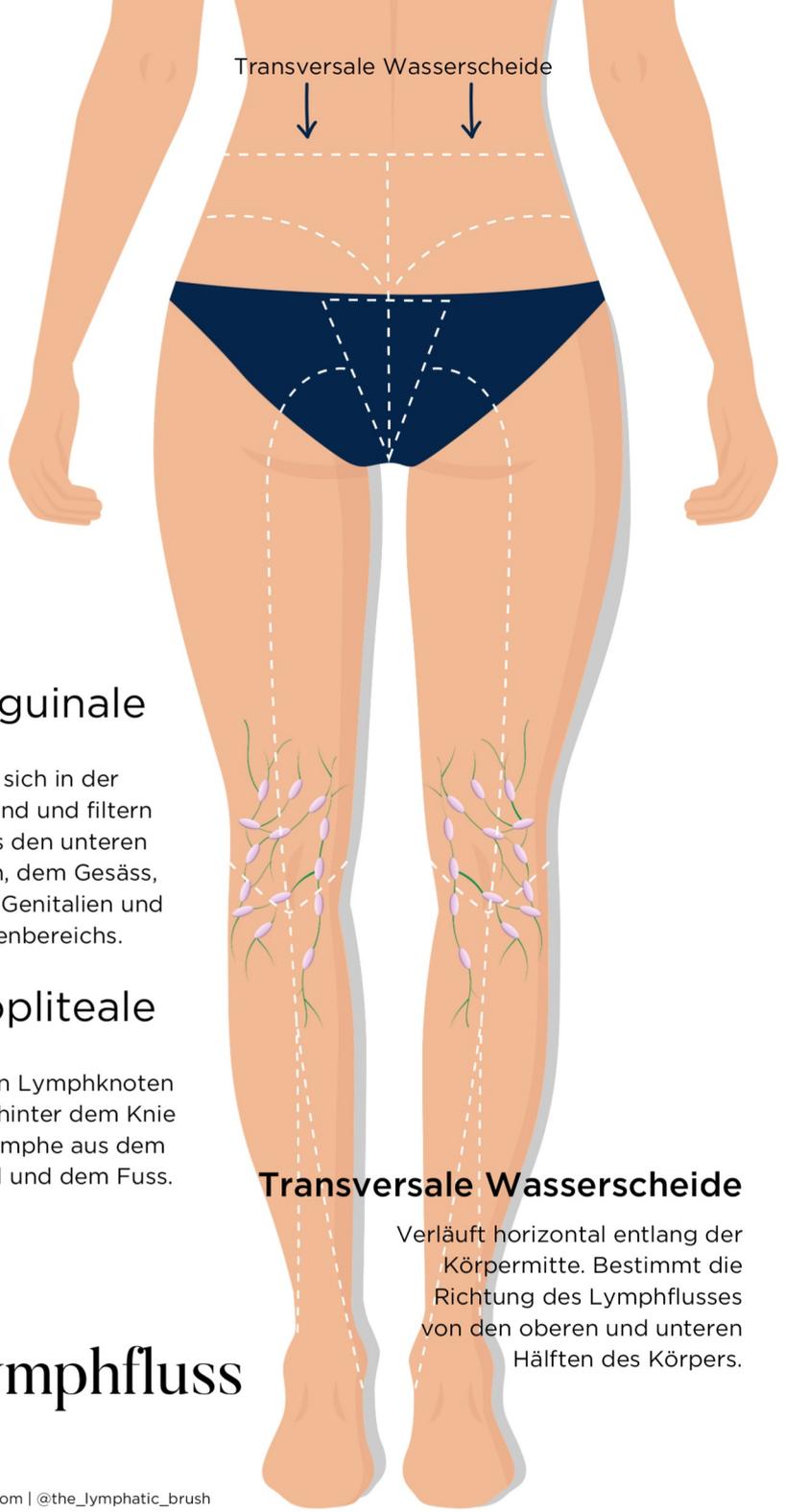
- Erleichterung müder Füße, Ermüdung, Schweregefühl
- Entzündungen reduzieren Schwellungen und Schmerzen in den unteren Extremitäten lindern
- Unterstützt die Gesundheit der Brust
- Den Milchfluss Cellulite
- Blähungen reduzieren Hormone ins Gleichgewicht bringen Stimmungsschwankungen minimieren
- Schlafqualität verbessern



“Gesunde Mutter,  
gesundes Baby”



Sagittale Wasserscheide



Transversale Wasserscheide



## 1 Inguinale

Befinden sich in der Leistengegend und filtern Lymphe aus den unteren Extremitäten, dem Gesäss, der Haut der Genitalien und des Beckenbereichs.

## 2 Popliteale

Die poplitealen Lymphknoten befinden sich hinter dem Knie und filtern Lymphe aus dem Unterschenkel und dem Fuss.

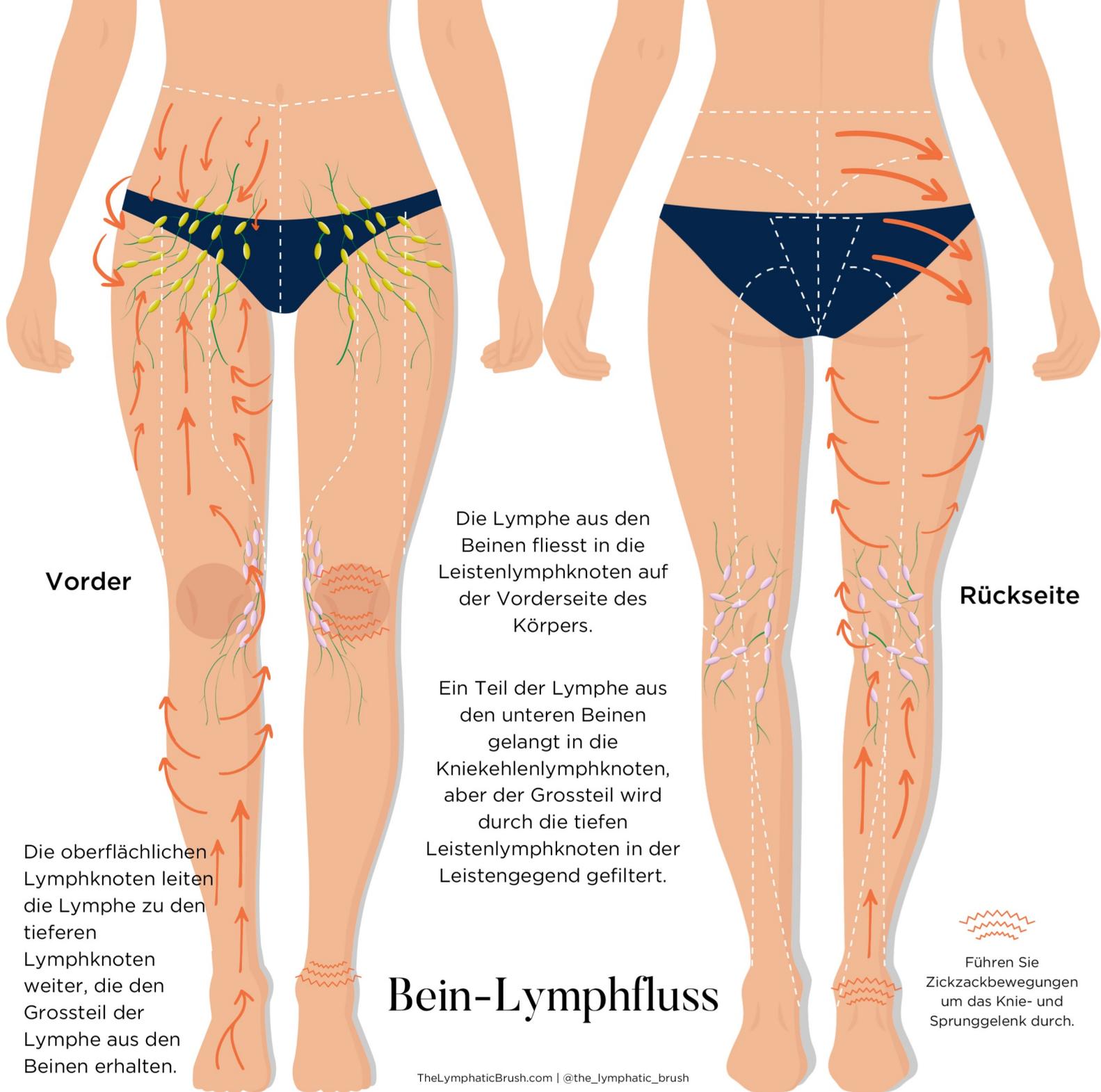
### Sagittale Wasserscheide

Verläuft vertikal entlang der Körpermitte. Bestimmt die Richtung des Lymphflusses von den linken und rechten Seiten des Körpers.

### Transversale Wasserscheide

Verläuft horizontal entlang der Körpermitte. Bestimmt die Richtung des Lymphflusses von den oberen und unteren Hälften des Körpers.

# Bein-Lymphfluss



**Vorder**

**Rückseite**

Die Lymphe aus den Beinen fließt in die Leistenlymphknoten auf der Vorderseite des Körpers.

Ein Teil der Lymphe aus den unteren Beinen gelangt in die Kniekehlenlymphknoten, aber der Grossteil wird durch die tiefen Leistenlymphknoten in der Leistengegend gefiltert.

Die oberflächlichen Lymphknoten leiten die Lymphe zu den tieferen Lymphknoten weiter, die den Grossteil der Lymphe aus den Beinen erhalten.

# Bein-Lymphfluss



Führen Sie Zickzackbewegungen um das Knie- und Sprunggelenk durch.

# Leistenlymphknoten

Die Leistenlymphknoten befinden sich in der Leistengegend und filtern die Lymphe aus den unteren Extremitäten, den Genitalien und dem Beckenbereich.

Sie helfen, die Ansammlung von überschüssiger Flüssigkeit und Abfallprodukten zu verhindern und überwachen die regionale Immunantwort.

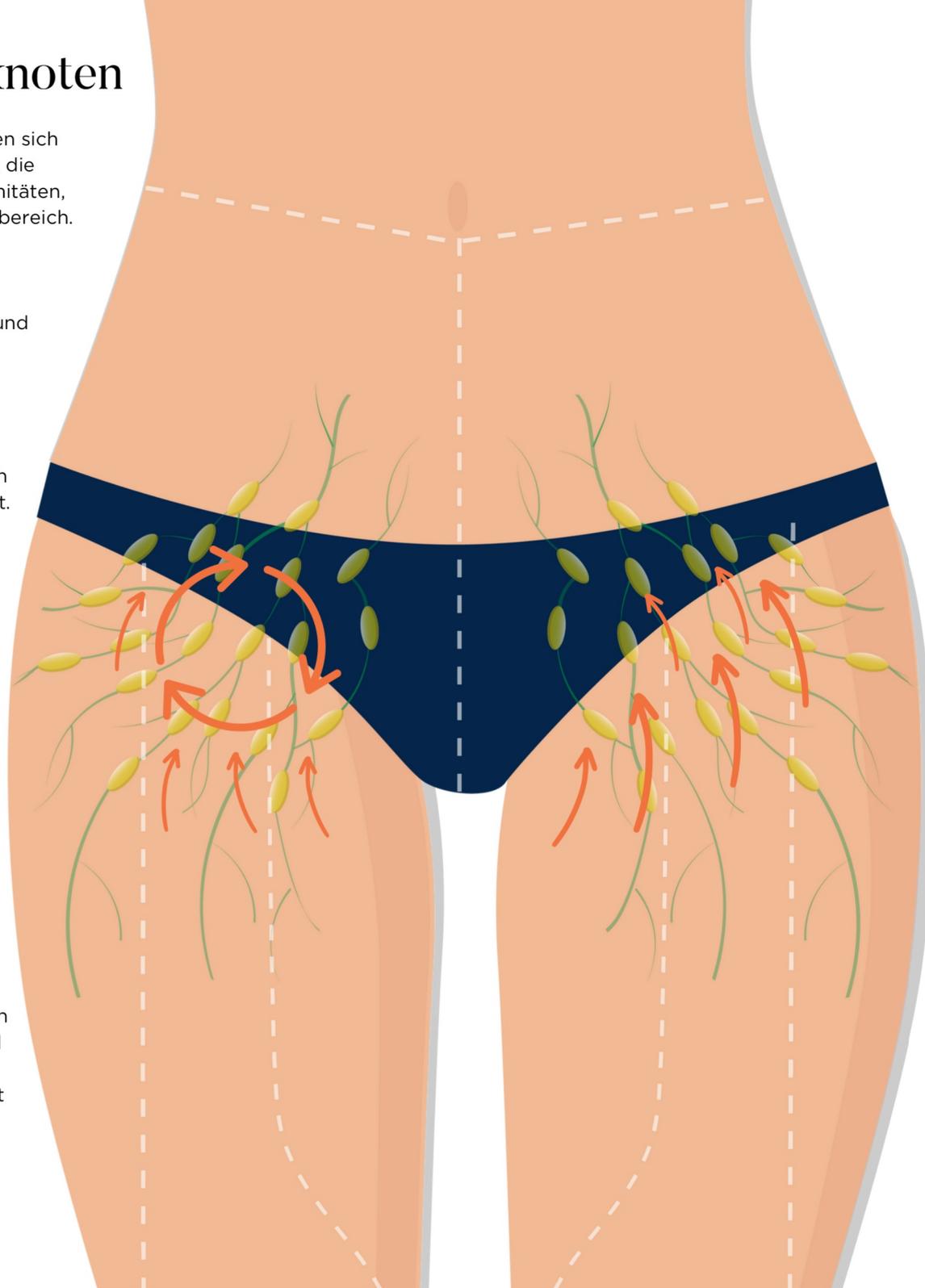
Es ist wichtig, diesen Bereich zu aktivieren, bevor man den Bauch und die unteren Beine behandelt.

## 1 Inguinale

### Schritt 1

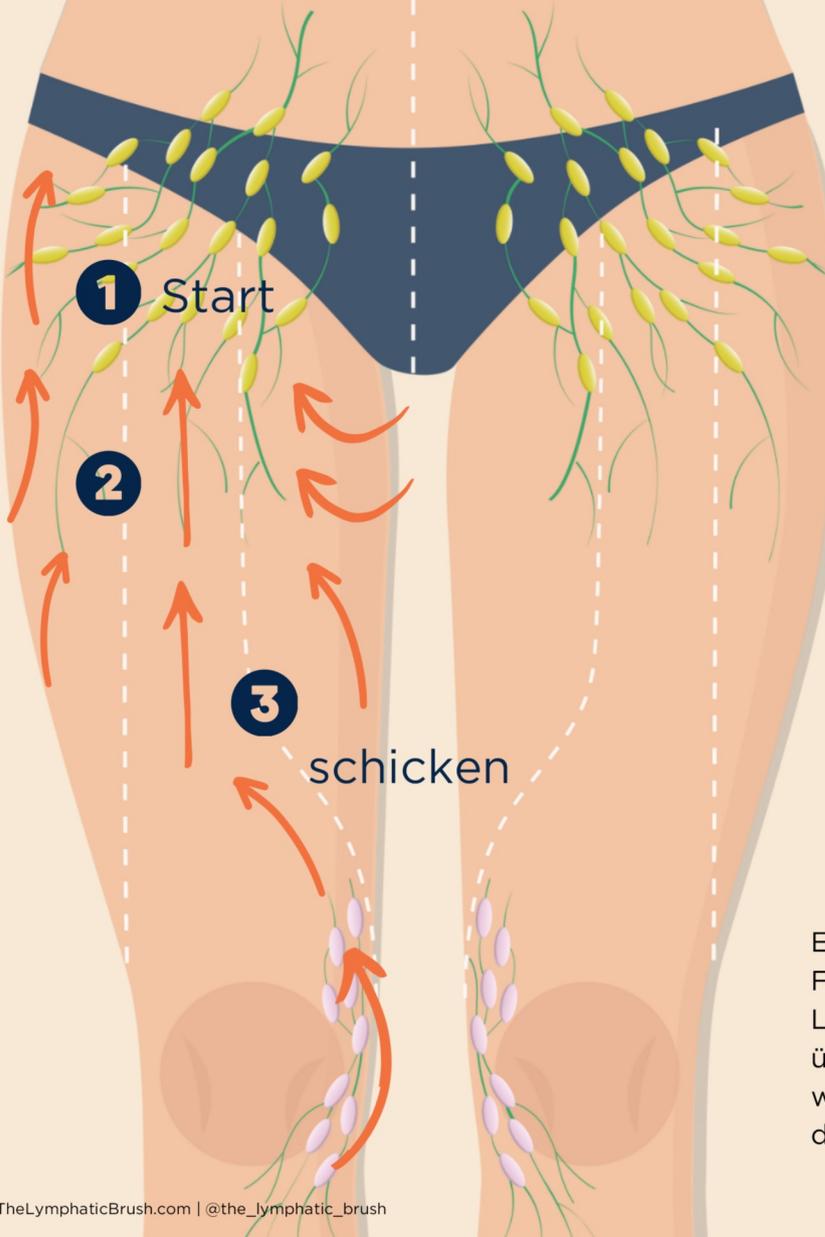
#### Öffnen der Leistenlymphknoten

Aktiviere die Leistenlymphknoten mit statischen Drehungen und nach oben gerichteten Strichen zur Leistenfalte hin. Statische Drehungen Verbinde die Borsten des TLB und drehe sie sanft und lasse sie wieder los. Drehe nicht im Kreis, um ein Ziehen der Haut zu vermeiden.



# Anwendungsnotiz!

## Überlappende Aufwärtsstreichungen



- 1** Beginnen Sie beim nächstgelegenen Lymphknotengruppe.
- 2** Führen Sie Aufwärtsstreichungen in Richtung der Lymphknoten durch.
- 3** Fahren Sie mit Steechungen fort, wobei Sie Ihre vorherigen Bewegungen überlappen und sie in Richtung der Lymphknoten führen.



**"Es ist, als würde man die Sprossen einer Leiter mit Hilfe von oben erklimmen."**

Es ist wichtig, einen Weg frei zu machen, damit Flüssigkeiten zum nächstgelegenen Lymphknotencluster fließen können. Daher überlappen sich Ihre Bewegungen nach oben, während Sie Ihre Striche nach unten (proximal zu distal) zu den Lymphknoten hin überlappen.

Die oberflächlichen Lymphgefäße absorbieren 80% der Lymphe, während die tieferen Gefäße die restlichen 20% aufnehmen.



## Schritt 2

### Oberes Bein

Beginnen Sie in der Leistengegend und verwenden Sie kurze, lange und überlappende Striche, um die Flüssigkeiten zu den Leistenlymphknoten zu lenken. Wiederholen Sie die Strichmuster auf der:

- Inneren Seite
- Mittleren Seite
- Äusseren Seite

## Schritt 3

### Knie

Verwenden Sie statische Rotationen und sanftes Kneten, um um die Innenseite des Knies mit aufwärts gerichteten Strichen zu streichen.

### Zickzack-Bewegungen und Stagnation

Verbinden Sie die strukturierten Borsten mit der Haut und bewegen Sie sie hin und her, um eine vibrierende, reibungsartige Bewegung zu erzeugen und Bewegung in verstopften Bereichen zu schaffen.



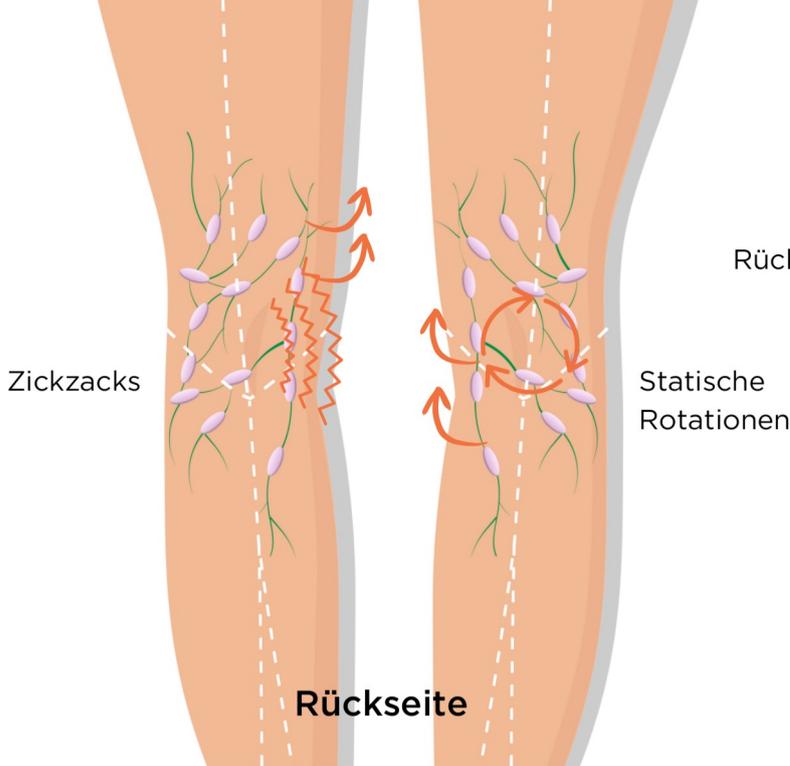
# Das Knie

## Popliteale

Die poplitealen Lymphknoten, die sich auf der Rückseite des Knies befinden, leiten Lymphflüssigkeit aus den Unterschenkeln ab.

Sie umgeben den inneren Teil des Knies und verbinden sich mit den Lymphgefäßen auf der Vorderseite des Beins, die zur Leiste führen.

Gezielte Bewegungen rund um alle Aspekte des Knies helfen, den Lymphfluss zu fördern, Entzündungen und Gelenkbeschwerden zu reduzieren.



## Schritt 4

### Rückseite des Knies

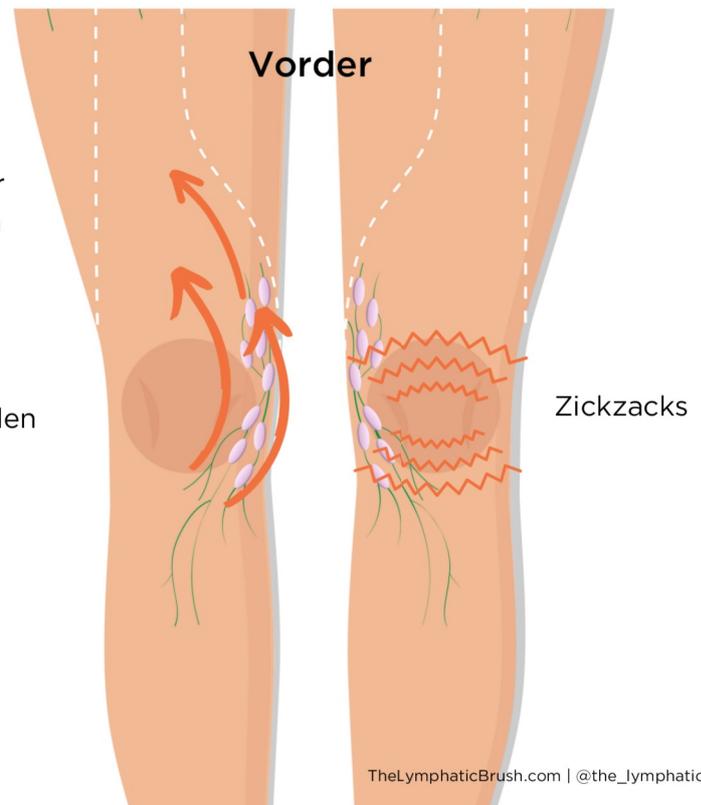
Verwenden Sie statische Rotationen, Pumpbewegungen oder Zickzackbewegungen auf der Rückseite des Knies, um die poplitealen Lymphknoten zu aktivieren.

### Vorderseite des Knies:

Streichen Sie aufwärts um den inneren Teil des Knies herum in Richtung Oberschenkel und Leiste. Verwenden Sie schwingende Zickzackbewegungen für gezielte Aufmerksamkeit um die Kniegelenke.

### Anwendungstip:

Die Flüssigkeit fließt hauptsächlich zum inneren Knie, daher ist es wichtig, mit kurzen, langen und überlappenden Streichbewegungen zum Oberschenkel und zur Leiste zu enden.

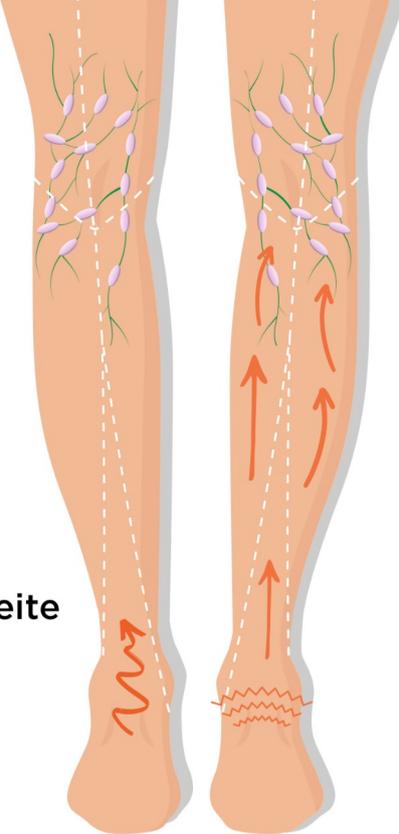


## Schritt 5

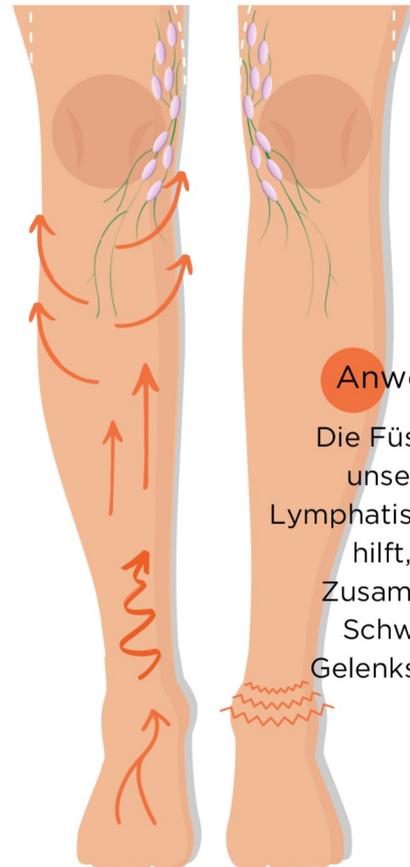
### Rückseite des Knöchels

Kehren Sie entlang der medialen und lateralen Seiten der Wade nach oben zum Kniekehlen-Lymphknoten. Verwenden Sie statisches Pumpen und Zickzack-Bewegungen auf der Rückseite und den Seiten des Knöchels.

Rückseite



Vorder



## Schritt 6

### Vorderseite des Knöchels & Zehen

Verwenden Sie vibrative Zickzack-Bewegungen, um gezielt Aufmerksamkeit auf die Knöchelgelenke zu richten. Führen Sie die strukturierten Borsten entlang der Mittelfußknochen und verwenden Sie mit vibrativen Zickzack-Bewegungen, um nach oben zum Knöchel zu kehren.

### Fußsohle

Vibrative Zickzack-Bewegungen und Kehren entlang des Fußgewölbes helfen, müde Füße und Schweregefühl zu lindern.

### Anwendungstip:

Die Füße dienen als unser Fundament. Lymphatische Drainage hilft, Probleme im Zusammenhang mit Schwellungen und Gelenkschmerzen zu verhindern.

# Anwendungsnotiz!

TLB hilft, den Lymphfluss zu verbessern, Schwellungen, Gelenkschmerzen und Beschwerden in den unteren Extremitäten zu reduzieren.

Lymphstau oder Stagnation um die Knie- und Sprunggelenke herum ist aufgrund von Bewegungsmangel, Verletzungen oder verschiedenen entzündlichen Zuständen häufig.

- Arthritis Schleimbeutelentzündung
- Cellulite
- Krampfadern
- Lymphödem,
- Lipödem Schweregefühl,
- unruhige Beine
- Vor/Nach Operationen,
- Erholung
- Gelenkentzündung oder Verletzung
- Bewegungsmangel,
- Eingeschränkte Mobilität